

أفضل طرق علاج ضعف الانتصاب عند الشباب

يوجد العديد من أن الطرق التي يمكن أن يلجأ إليها الرجل الذي يعاني من ضعف الانتصاب والتي لا تستعدي تناول الأدوية أو اللجوء إلى الطبيب بالرغم من أن ذلك الأصوب، وفيما يلي نقدم لكم أشهر تلك الطرق وأهم النصائح التي يجب اتباعها:

1-القيام باتباع نظام غذائي صحي

من المهم أن يتبع الرجل المصاب بضعف الانتصاب نظام غذائي يكون صحي، حيث يؤثر ذلك على صحته النفسية، لأنه يجب أن يكون الغذاء ذو قيمة غذائية عالية ويحتوي على الفيتامينات والمعادن، حيث ينصح الأطباء أن يكثر من تناول الفواكه والخضروات، هذا بالإضافة إلى الأسماك التي تكون غنية بالدهون الصحية والتي من أهمها أوميغا 3، بالإضافة إلى اللحوم غير الدهنية.

2- تناول المكملات الغذائية

تعد المكملات الغذائية التي تكون عن طريق تناول الحبوب أو الإبر من أشهر طرق معالجة ضعف الانتصاب الذي يكون الغالب نتيجة وجود فقر في الفيتامينات والمعادن في الجسم، ولعل أهم تلك المكملات هي مجموعة الفيتامينات ب، والتي تعمل على علاج مشكلات الجهاز العصبي، بالإضافة إلى مكملات الزنك ومكملات فيتامينات ج التي تعمل على تعزيز طاقة الجسم وتجعله أقوى.

3- ممارسة الرياضة

إحدى أهم طرق معالجة هذه المشكلة هي من خلال ممارسة الرياضة التي تعد في غاية الأهمية لكل الجسم، هذا بالإضافة إلى تأثيرها الكبير في معالجة تلك المشكلة، ولعل أشهر الرياضات التي تكون ذات فعالية كبيرة هي رياضة تاي تشي، رياضة تشي كونغ، اليوغا، فنون الدفاع عن النفس، السباحة، الركض الخفيف، المشي، ركوب الدراجات.

4- التخلص من العادات السيئة

من المهم أن يتجنب الرجل بعض العادات السلبية في حياته والتي تؤثر بشكل كبير على الصحة الجنسية، ومن أهم تلك العادات هي التدخين وإدمان الكحوليات والمخدرات، بالإضافة إلى ممارسة العادة السرية، لهذا من المهم تجنب تلك العادات ليتم علاج ضعف الانتصاب.

5- فقدان الوزن

يوجد العديد من الدراسات التي أكدت على ضرورة خسارة الوزن لمعالجة هذه المشكلة، حيث إن الإصابة بالضعف الجنسي تعد من أشهر المشكلات التي يعاني منها الرجال الذين يشكون من زيادة في الوزن أو السمنة المفرطة.

6- التخلص من التوتر

يعد الضغط النفسي من الأمور التي يمكنها أن تؤدي إلى ظهور هذه المشكلة، حيث يوجد العديد من العوامل الأساسية التي تؤدي إلى الإصابة بالضعف الجنسي، والسبب في ذلك هو تأثير الضغط العصبي على مستويات هرمون التستوستيرون في الجسم، والذي يكون في الغالب راجع إلى قلة النوم.

الأسباب الجسدية لضعف الانتصاب

يوجد عدة حالات يمكن أن تصاب بضعف الانتصاب بسبب عدة عوامل سواء نفسية أو سلوكية أو جسدية، ومن خلال ما يلي نقدم لكم أشهر الأسباب الجسدية التي يجب أخذها بعين الاعتبار:

- مرض القلب.
- انسداد الأوعية الدموية أو ما يُطلق عليه تصلب الشرايين.
- ارتفاع الكوليستيرول.
- ارتفاع ضغط الدم.
- السكري.
- السمنة المفرطة.
- متلازمة التمثيل الغذائي، وهي عبارة عن حالة مرضية يكون فيها ضغط الدم مرتفع، بالإضافة إلى ارتفاع مستويات الأنسولين، وتراكم دهون الجسم في منطقة الخصر وكذلك ارتفاع مستوى الكوليستيرول.
- مرض باركنسون.
- التصلب المتعدد.
- بعض الأدوية المحددة بوصفة طبية.
- تعاطي منتجات التبغ.
- مرض بيروني، وهو عبارة عن مرض يقوم بتكوين نسيج ندبي داخل القضيب.
- إدمان المشروبات الكحولية وخلافه من أشكال العقاقير المخدرة أو الكحول.
- الإصابة باضطرابات النوم.
- طرق علاج سرطان البروستاتا أو البروستاتا المتضخمة.
- الجراحات أو الإصابات التي تؤثر على منطقة الحوض أو الحبل النخاعي.
- انخفاض هرمون التستوستيرون.